云南民族大学附属中学教育集团 >>

开展迪庆、西双版纳、洱源骨干教师跟岗研修

为深入贯彻落实《云南省教育高质量发展三年行动计划》部署要求，落实云南省政府迪庆现场办公会精神，发挥集团优质基础教育资源辐射带动作用，搭建区域教育协作交流平台，10月12日至23日，迪庆州教育系统、西双版纳州教育系统、洱源县第一中学共计79名学科骨干教师赴云南民族大学附属中学教育集团开展沉浸式跟岗研修。

本次研修坚持问题导向、实践导向，通过专题授课、课堂观摩、教研共建、实地参访、红色教育等多元载体，推动优质教学经验双向流动，助力边疆民族地区教师队伍专业能力提升，切实履行教育集团社会责任与帮扶使命。

10月13日上午，跟岗研修见面会在莲华校区至真楼附二楼如期召开。集团党委书记杨庚西、附属高级中学副校长孟德飞、集团合作办相关工作人员、结对指导教师，以及来自迪庆、西双版纳、洱源一中的参训骨干教师参会。

杨庚西书记代表集团党委、行政向远道而来参训的全体教师致以热烈欢迎，向各派出单位给予的信任支持、全体带教指导教师的辛勤付出表示感谢。致辞以“感恩、回望、深耕、致远”四个关键词展开交流。她表示，学校建校以来深耕“莲花品质教育”，坚持开放办学，把优质教育资源向外辐射作为办学担当，彝良、版纳合作办学的实践充分印证，资源共享、优势互补是推动县域教育振兴、促进教育公平的有效路径。

杨庚西书记指出，本次研修不追求走马观花式参观，重在实现“带问题来、带方法回、带行动走”。希望参训教师珍惜机遇、学有所获，立足岗位、转化落地，互学互鉴、双向赋能，推动实现教育帮扶从“输血”向“造血”转变。她寄语全体教育同仁坚守莲品教育品格，同向发力、同题共答，在云岭大地书写“各美其美，美美与共”的教育佳话

随后，孟德飞副校长介绍集团办学发展历程、办学理念、育人成果与多校区办学运行格局，帮助参训教师系统把握学校办学实际。集团合作办公室就本次跟岗研修整体实施方案作专项解读，逐条阐释研修日程安排、学习任务清单、研修手册使用规范、纪律管理要求以及师徒结对带教工作机制，厘清各项学习与后勤保障事项。会议最后设置交流环节，本校指导教师与参训学员现场对接，开展初步沟通，明确后续带教对接路径。

本次研修课程体系兼顾理论引领与实践落地，分层分类设置学习模块，务求学深悟透、学有所用。云南民大附中教育集团党委书记杨庚西立足全国基础教育工作会议精神，结合新时代基础教育发展大势，围绕铸魂育人、校准育人坐标、立足讲台笃行实干三个维度展开交流。她解读了教育的政治属性、人民属性、战略属性，剖析当前基础教育面临的现实挑战，倡导学校要争做内涵发展的“上游学校”。她表示，教育要守住初心、立德树人、师生深度链接、师德师风与铸牢中华民族共同体意识五大坚守，引导教师跳出职业舒适区，把心性育人、爱国立志融入日常课堂。

附属初中党委书记、西山分校校长杨珺琳以《为有源头活水来》为题作专题讲座。讲座中，她溯源教育根脉、问道育人规律，为教师清晰勾勒出从“能做”迈向“做成”的成长路径。杨校长认为，教育者当保有鲜活的思想样态，唯有源头活水奔流不息、师者常新不止，教育方能生机长存。

附属初中校长王晓波在讲座中指出，数字化的核心不是工具的堆叠，而是人的成长；教师应在技术迭代中守教育本心、稳育人节奏、深耕育人内核。讲座结合民附“莲品”课程体系与“三品九育”育人机制，阐释了从“考知识”向“考能力、考素养”转变的时代要求，为培养有生命温度、具异质素养的时代少年厘清了方向。

附属初中副校长任重殊结合高考评价改革新导向，剖析人工智能给教育带来的机遇与现实挑战。她指出，AI可以赋能备课、课堂教学、学情分层与学生创造活动，为教师减负，助力实现以学定教。同时强调技术只是工具，AI无法替代真实的师生情感联结、学生试错求索的成长过程。她表示，教育应当坚持育人为本，平衡技术应用与人文关怀，守住人的主体地位，回归有生命温度的教育本质，守护学生的思考力与创造力。

附属高中周姝老师以“课堂质量提升”为主题作专题讲座。她聚焦教学全流程，为教师们梳理出质量提升的路径。围绕“备好课、上好课、批改好作业、做好试卷分析”四个方向展开，确立“教得有效、学得有效、练得有效”的目标。

附属高中李文娟老师聚焦AI赋能教学，以生动翔实的教学案例为依托，逐一分享了她在备课、授课、作业批改、学情分析等环节实际用到的AI工具。从智能备课到课堂互动，从即时反馈到分层训练，干货满满、操作性强。

附属高中徐志海老师的物理示范课尤其令人眼前一亮。他借助最新的平板教学设备，把抽象的物理原理还原到真实情境之中，让数据即时呈现、让探究充分展开，技术真正服务于课堂、服务于学生。

昆明市教育科学研究院李庭辉老师以“问题、课题、成长”为主线，围绕课题研究的实践路径与成果写作与现场教师交流。他从新课标落地的难点、新教材使用的困惑、学生学习的卡点中寻找课题，教大家把教学中的真问题变成可研究的真课题。李老师立足课堂，讲透如何用日志、案例、课例、论文表达研究成果，让老师们明白：科研不神秘、不遥远，教学过程本身就是一个研究的过程。

呈贡区基础教育科学研究院教研员李孟杰老师聚焦WorkBuddy在教育教学中的运用，现场演示了这款工具如何贯穿备课、授课、作业、命题的全流程。



仪式上，集团总校长李兴富对本次跟岗研修活动进行全面复盘。他表示，本次研修是一场双向奔赴的成长之旅，研修内容、结对带教、服务保障处处务求实效，既传递集团办学经验，也吸收参训教师带来的基层育人实践智慧。

李兴富勉励全体参训教师，结业不是学习的终点，而是专业成长的全新起点。希望教师们保持终身学习的习惯，切忌学完束之高阁，要结合本校学情，对研修所学创造性转化，把学习成果落实到课堂教学与校本教研当中。同时期待各方以此次研修为纽带，延续校际情谊，搭建常态化教研协作渠道，推动资源共享、课题共研，变单向帮扶为双向合作共赢，携手助力区域基础教育提质发展。

仪式现场，李兴富校长为跟岗研修教师颁发结业证书。迪庆州、西双版纳州、洱源县第一中学分别遴选学员代表作总交流发言，复盘十余天跟岗研修收获，分享课堂观摩、专题学习、参访研学的思考体会，交流返回岗位之后的实践设想。

集团立足参训教师现实教学需求，统筹设计课程模块、选配带教师资、落实全流程保障，力求破除走马观花式学习，真正让参训教师带着教学难题而来、携务实方法而归。此次跟岗研修圆满落幕，既是落实区域教育帮扶任务的具体实践，也是一次跨区域教育互学互鉴的双向交流。

未来，集团将持续深化同迪庆、西双版纳、洱源等地教育协作，完善教师研修交流机制，推动优质基础教育资源共建共享，为云南边疆民族地区基础教育均衡发展蓄势赋能。

第83期 星期二 2026年10月31日 午马年 九月廿二

莲花苑

抖音号 微信订阅号 微信视频号

刊号：MDBZ-2016-0002 做有生命温度的教育 为学生的品质人生奠基 www.ynmdfz.net

主编：李兴富 副主编：杨庚西 编委：王晓波 任重殊 责编：石燕霞 周兴阳 袁从波 王晓薇 美编：杨礼嘉 史海博

云南民族大学附属中学教育集团党委理论学习中心组（扩大）举行2026年第八次集中学习



10月12日，云南民族大学附属中学教育集团党委理论学习中心组（扩大）举行2026年第八次集中学习，专题学习习近平总书记关于做好新时代党的统一战线工作的重要思想，集中研读《习近平党建文选》第一卷、第二卷，《习近平关于基层工作方法的重要论述学习读本》等相关篇目，推动党的创新理论入脑入心，为集团基础教育高质量发展筑牢思想根基、提供坚强思想保障。集团党委书记杨庚西主持学习并讲话。

会议强调，学习贯彻习近平党建思想，是当前和今后一个时期的重要政治任务。《习近平党建文选》第一卷、第二卷出版发行，为广大党员、干部、群众深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想特别是习近平党建思想提供了权威教材。要切实提高政治站位，坚持读原著、学原文、悟原理，全面系统学习习近平党建思想和《习近平党建文选》的精髓要义和实践要求，以实干、实绩坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”。要深刻领会着力培养选拔党和人民需要的好干部这一重要论述的丰富时代内涵，准确把握新时代好干部标准，牢记好干部要做到信念坚定、为民服务、勤政务实、敢于担当、清正廉洁。

会议要求，要学深悟透习近平总书记关于基层工作方法的重要论述，坚持系统观念，立足岗位职责，妥善把握教学与安全、党建与业务、规范与发展三组辩证关系，推动党建引领业务提质、安全保障教学运行、规范护航长远发展，奋力交出铸魂育人的政治答卷。要完整、准确、全面贯彻落实习近平总书记关于做好新时代党的统一战线工作的重要思想，立足民族中学办学特色，扎实推进校园统战工作，压紧压实工作责任，严守各类阵地底线，严格落实意识形态工作责任制，常态化开展网络安全教育，守牢网络安全阵地。要突出以上率下、一级带一级，推动学思用贯通、知信行统一，把干部队伍建设、基层工作方法、统战工作要求融入学校行政管理、师德师风建设、学生思想政治教育、教育教学改革等重点工作，激励党员干部把心思集中在“想干事”上，把本领体现在“能干事”上，把目标锁定在“干成事”上。

附属初、高中2名校领导围绕学习内容、紧扣学习主题，结合岗位职责作交流发言。党委理论学习中心组成员，附属初、高中领导班子成员，全体中层干部参加本次学习。

少先队云南民族大学附属中学召开第八次代表大会

10月26日，少先队云南民族大学附属中学第八次代表大会在莲华、呈贡两校区同步召开，附属初中校长王晓波、副校长任重殊等领导出席。

大会依次召开预备会、正式会议，审议通过代表资格审查报告、大会议程及少工委年度工作报告，全面总结过去一年少先队在思想引领、民族团结教育、实践活动等方面成效，明晰后续工作方向。队员代表献词《莲香满商山 接力新长征》，抒发高举队旗跟党走的信念。会议按规范程序选举产生第八届少工委委员会、新一届大队委员会，表决确定相关负责人人选，并发布“红领巾小提案”征集成果。

王晓波作总结讲话，要求新一届少工委坚守为党育人、为国育才使命，深化少先队改革，搭建各族队员成长平台，勉励全体队员赓续红色血脉、涵养莲花品格、勤学互助，为红领巾增光添彩。大会在镲锵的队员呼号与退旗曲中圆满闭幕。

云南民大附中西山分校中层干部团队到校交流学习

10月19日，云南民大附中西山分校中层干部团队到莲华本部校区开展交流学习。活动通过实地观摩、对口研讨、专题座谈相结合，聚焦干部履职能力提升，促进两校在教育治理、教研教学、德育建设等领域深化合作，助力集团办学高质量发展。

交流会上，集团总校校长李兴富指出，西山分校是集团办学的新生力量，两校同根同源。集团化办学重在协同共生，而非简单复制模式。中层干部是学校管理的中坚，希望大家打破校际壁垒，跳出事务思维，锤炼系统治理能力，传承民附办学文化与标准，共促内涵发展。

随后，两校各职能部门、年级负责人分组对口交流，围绕管理提质、德育创新等议题研讨互通。来访团队还参观了校史馆、图书馆、党建活动室等场所，实地感受民附十余载办学积淀与育人文化。

会泽茚旺高中昆明行知分校团队到校交流学习



10月2日，会泽茚旺高中昆明行知分校24人管理与教学团队到访云南民大附中教育集团开展交流研讨。本次交流涵盖实地观摩、随堂听课、专题分享、主旨座谈，聚焦教学、德育、学校管理等内容。

来访团队按学科分组走进初一、高一课堂观摩常规教学，并参观集体备课场所，了解我校校本教研模式。专题分享围绕教学精细化管理、德育安全体系建设、初高中分层备考展开，分享备课授课、作业管理、学生养成教育、年级协作等实操经验。

集团总校校长李兴富结合办学实践，解读“托底层、生长层、出口层”三层育人架构，提出学校发展要从“规模生存”转向“价值生存”，依托校际协作、初高中一体化办学、师资培育、智慧教学赋能，坚持错位特色发展，以长期主义持续提升办学品质。

云南民族大学附属高级中学高2025级开展学生合唱比赛

10月9日，云南民族大学附属高级中学高2025级“月满山河开盛景，声扬九州贺华诞”主题合唱比赛，在莲华、呈贡两校区同步举行。民附师生以歌寄情、以声筑梦，用赤诚旋律礼赞锦绣中华，唱响民附少年的青春担当。

莲华校区20个班级依次登台亮相，轮番演绎《我和我的祖国》《歌唱祖国》《万疆》《少年中国说》等经典爱国歌曲与新时代正能量曲目。各班精心编排，在整齐合唱的基础上巧妙融入领唱、轮唱、多层和声、朗诵以及创意队形变换，表演庄重真挚、层次丰富，充分展现出班级凝聚力与昂扬的青春风貌。

呈贡校区以6个班级的合唱展演为主体，精选《如愿》《无名的人》《海阔天空》等多元曲目，风格温暖励志、贴合青年气质。同时穿插学生弹唱、单曲演绎，动静结合、形式多样，让整场比赛精彩纷呈、氛围热烈。

活动尾声，云南民大附中教育集团总校党委书记杨庚西作总结寄语。她指出，合唱比赛不仅是一场舞台艺术展演，更是一堂润物无声的成长课程，是家国情怀的浸润、集体力量的锤炼，也是美育对心灵的滋养。她勉励同学们将比赛中收获的感动、团结与热忱内化于心，以青春之名承山河之盛，不负韶华、不负家国、不负自己。

云南民大附中教育集团开展“重阳敬老传薪火 民族同心润民附”主题团队日活动



云南民大附中教育集团联合圆通西路社区开展“重阳敬老传薪火 民族同心润民附”主题团队日活动，以文艺展演、手工互动的形式，陪伴社区长者欢度重阳。

活动现场暖意融融，民附学子身着民族服饰载歌载舞，并带来主题演讲，诉说孝亲敬老的初心与传承美德的担当。社区志愿者献上藏族舞、交谊舞，精彩表演引得老人们含笑附和，现场掌声不断。表演结束后，大家一同开展手工体验。众人协作制作香囊，寄托平安祝愿；挥毫写下祝福话语，传递安康期许。

卷首语·致亲爱的你

亲爱的同学：

风里多了几丝凉意，树叶开始悄悄变黄。你有没有发现——天气会换季，我们的心情，也会“换季”？

10月10日，是世界精神卫生日。在这一天，全世界都在做同一件事：关心“心”的健康。

我们都很会照顾身体：冷了添衣、饿了吃饭、困了睡觉。可很少有人教我们：心情“感冒”了怎么办？压力大的时候怎么办？想哭却说不出口的时候，又该怎么办？

其实，心理健康和身体健康一样重要，一样值得被认真对待。这期心理小报，就是我们送给你的“心灵养料”——每一种情绪都值得被看见，每一次求助都不是软弱。

愿你心里有光，眼里有暖。

“你是不是想太多啦？”“你有什么好难过的？”“矫情。”——这些话，听起来是不是很耳熟？

很多人对抑郁症都有误会。今天，我们一次性澄清5个：

误区一：抑郁就是想太多/矫情/不够坚强：

真相：抑郁不是“想太多”，而是一种真实的、需要被认真对待的健康问题。它和性格坚不坚强没有关系，就像感冒不会因为你身体好就不来找你。

误区二：抑郁的人一定整天哭哭啼啼：

真相：不一定。有些人表面笑着、照常上学，心里却在下雨，这被称为“微笑型抑郁”。所以，别只用“哭没哭”来判断一个人好不好。

误区三：抑郁是“玻璃心”，是种缺陷：

真相：抑郁不是缺点，更不是你的错。它不是“谁更脆弱”的比试，而是任何人都有可能遇到的情绪困境。

误区四：不用管它，过阵子自己就好了：

真相：情绪低落会自己缓解，但抑郁症往往需要专业的帮助、身边人的支持和足够的时间。硬扛，不一定能扛过去。

误区五：只有大人才会抑郁，学生就是“青春期闹情绪”：

真相：青少年同样可能遇到抑郁的困扰。学生时代的压力、迷茫、孤独，都真实存在，同样值得被重视。

怎么区分“心情不好”和“抑郁症”？

心情不好：有原因，过几天会好。

抑郁不是你的标签，你只是暂时被乌云遮住。说出来，就会有人看见你。



板块一 心·知 10.10 —— 世界精神卫生日科普

一句话科普：10月10日，是“世界精神卫生日”（World Mental Health Day），由“世界心理卫生联合会”在1992年发起，得到了世界卫生组织（WHO）的支持。到今天，这个日子已经被全世界越来越多的人关注。

设立它的初衷是什么？很简单——就是想让更多人知道：精神健康问题很普遍，不用躲，也不用怕。它想消除人们对心理问题的偏见和歧视，鼓励大家正视情绪、主动求助。

三个小知识点：

1.“精神卫生”不等于“精神疾病”。它更像“心理健康的天气预报”——关注的是我们情绪稳定不安稳、能不能适应环境、生活有没有劲头。

2. 每年10月10日，全球都会做宣传。从2000年起，我们国家也持续开展世界精神卫生日的主题活动，呼吁全社会关注心理健康。

3.心理健康有“信号灯”。睡不好、没精神、容易烦、不想说话……这些都是在提醒你：“我需要被关心了。”身体会感冒，心情也会。10·10，别忘了也给自己一份关心。

板块二 别误会抑郁 —— 破除5个误区

板块三 情绪小信使 —— 听懂每一种情绪

你有没有过这样的时刻：明明小事一桩，却突然很生气；明明该开心，却莫名低落；明明想帮忙，却先感到紧张……

别急着给情绪贴“好”“坏”的标签。情绪从来不是敌人，它更像身体派来的小信使，急着给你送消息。

每种情绪，都在替你说话：

怎么和情绪“和平相处”？3个小方法：

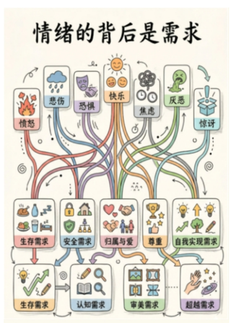
1. 给情绪起个“小名”。比如“我的生气小怪兽”“我的焦虑小闹钟”。给它起名，你就从“被情绪淹没”变成“看见它和它对话”。

2. 情绪日记写起来。不用长，三行就够：今天发生了什么？我有什么感受？情绪想告诉我什么？

3. 深呼吸，和它待一会儿。别急着赶走它。告诉自己：“我现在有点紧张，没关系，我陪自己待一下。”

情绪没有对错，只有信号。听懂它，你就能更懂自己。





板块四 走进咨询室 —— 心理咨询二三事

“心理咨询？我又没病，去那儿干嘛？”

“去心理咨询，是不是说明我很奇怪？”

如果你也这样想过，那这期一定得看。心理咨询，真的不是“有病”才去的地方。

心理咨询是什么？简单说，就是和经过专业训练的心理老师或咨询师，通过谈话，一起梳理你的困惑、情绪和人际关系。它不是“看病”，而是“陪你想明白”。

什么样的人可以去？学习压力大、总被情绪困扰、和同学朋友闹矛盾、和爸妈沟通不顺畅、对未来迷茫……这些都可以去聊聊。不需要“严重”才能去，想更好地了解自己，也能去。

和找朋友聊天有啥不一样？朋友会安慰你，但心理咨询师更擅长：听你真正想说的，帮你看清问题在哪，和你一起找到你自己的答案。而且——保密，是心理咨询的铁律。你在这里说的话，会被认真对待、严格保密（只有当你可能伤害自己或他人等极少数特殊情况，才会按规则寻求帮助）。所以，你可以放心把心里话交出来。

去心理咨询室，会尴尬吗？完全不会。那里没有评判，只有倾听。第一次可能有点紧张，但聊完你会发现：原来有人愿意认真听我说话，是这么踏实的一件事。

在学校，怎么找？我们学校的心理健康中心，就是这样一个“温柔的秘密基地”——欢迎你来做客，哪怕只是来坐坐。（莲华校区：至真楼一楼；呈贡校区：德泽苑一楼）求助不是软弱，而是勇敢地为自己负责。



火车

附属初中2025级6班 刘沛卓

听闻渝昆铁路在今年即将开通，我因而一面为此高兴，一面却又望向了那近在家门口的小米轨。云南，以“米轨”之名铺就了一条横贯滇越的钢铁动脉——它窄窄的轨距，承载过山河破碎时的屈辱，也托举起边疆崛起时的希望。

1910至2017，百余载岁月浮沉，有中国近代悲痛至极的历史，有二十世纪后期近如前夜的辉煌，在这一百多年的时间里，就是这条铁路的一生。

二十世纪初，一群法国的殖民者来到了云南这个西南疆，他们觊觎这里丰富的矿产资源，于是便贪婪地构思了一个掠夺计划。率领着劳工修建起了这条铁路，自此为他们倾销商品、掠夺原料敞开了一道大门。它的诞生是浸透血泪的，为了修建它，成千上万的云南百姓血洒铁道，民间因而有了“一颗道钉一滴血，一根枕木一条命”的说法。同时，在法国殖民者的资本与侵略之下，云南百姓吃尽了苦头。那时，每一声回荡山谷的汽笛，都盖不住百姓的哀号，每一次腾空而起的黑烟，都掩不了乱世苍生挣扎的种种惨状。但翻过了那沉痛的一页，在一九三八年，铁轨又是一副新样貌。那时殖民者已败逃，却又逢日寇侵华，在那关系民族存亡的重要时刻，云南成为大后方，铁轨上往来的火车昼夜不停地为前线送去物资，以血肉根基护卫国家安宁，于乱世中绽放出不朽的家国光芒。

时间辗转着，硝烟散尽，涅槃重生，蹉跎的抗战岁月过去了，老旧的铁路迎来了新的使命——客运和通勤，它也获得了改造与新生，于是在和平年代，它又一次迎来了辉煌，还记得改造后的铁轨第一次亮相时的震撼画面吗？二十世纪80年代的一夜，汽笛划破了石咀线的宁静，灯驱散了荒野暮色，“东方红”绿皮列车从此穿梭于滇越山水之间，深绿车身、金黄车灯，成为老昆明最动人的印记。有人背井离乡，有人归乡团圆，人群来来往往，列车穿梭不息，就这样辉煌了许久，本以为它历经百年历史沧桑，会在和平年代继续服务人民下去，周而复始、岁岁更迭，可不知从何时起，一条条绿色长龙在铁路上绝了影，此后属于它的一切仿佛都在渐渐消失，渐行渐远，杳无音信，它的一切都渐渐销声匿迹，停在路边已站立了百年的石头站牌和指示标不知在某时某刻被拆走，野草肆意覆盖了腐朽的枕木，横穿街巷的铁轨被来往车辆压到变形，终于不堪重负，同着宽大的橡胶板一起陷了下去，昔日的灰墙任由绿色苔痕生长，内部浸湿了的猪血般颜色的红砖裸露斑驳。一切都无声诉说着铁轨的落幕，虽有百年米轨之名，却将在岁月中沉寂。

在麻园站，伫立于米轨与标准轨的十字路口之间许久，眼前一片荒芜，怅然心绪随即涌动，缓缓打捞起生活于二十一世纪的自己对于这条铁轨的种种记忆，过去时候的短途米轨通勤车，一块钱的便宜票价，却往往是客流稀少，每看见车厢内的墙壁偶有残破，锈迹泛红，或是颠簸旅途只有零星几人，我总能淡感岁月荒芜与时光微凉。

到了2014年，我同随着父亲坐上了回蒙自老家的那趟列车，期待着第一次坐着这小米轨踏上归乡之旅，次日，我们来到了北站，那日的所见令我至今记忆犹新，昏黄摇曳的灯火衬着古朴的灰黄站房，沿途流动摊贩的叫卖声此起彼伏，蒸包子、煮花生的水汽在风中氤氲，车厢外的梧桐树影婆娑。平日里熟悉的街道，逛过的公园在眼前如画一般排列出来，古老的列车与老昆明的景物相映成趣，记忆中那时莲花池饱含清幽静谧之趣，滇池颇有烟波浩渺之势，明通河清流潺潺……所有美好都定格成心底难以磨灭的温柔记忆。

那时从昆明至蒙自，沿着昆河线十二小时的南下，从晓色临窗到夕阳西斜，沿途风景层层变换，开窗迎风，山野清风扑面而来。这是一种旧时代的静谧之感，同殊于历史的过去。

天色渐晚，暮色已然四合，追逐着落日的尾迹，眼前是参差的高楼，古老的石墙依然屹立，眼下看过去，夕阳尽头，铁轨笔直延伸，那种意境里，它是那么无边无际，像是串联起城市、楼宇、草木。勾勒出老昆明的动人魂魄，成为独属于老昆明人的精神归属。

多少次午夜梦回，我总忆起木心《从前慢》里“清早上火车站，长街黑寂无行人，卖豆浆的小店冒着热气。”的旧时光景，如今它悄而无声地逝去，这一走，让我终究是脱不开怀旧的心态，独自徘徊在空寂的月台，无言望着昔日商铺林立的景象与今凄清至极。我忆起了在报纸上读到的散文诗：“从时间中幸出的青葱，也将在时间中化为灰白。”回忆只能用失去了才懂得珍惜来形容，但生活恰恰需要，让它在时光的褶皱里悄然沉淀，成为我们精神版图上不可剥离的经纬。

这种和谐的关系同样适用于新旧之间，旧为新铺垫，新赋义于旧，随着时代发展，我们被时代的洪流裹挟着前进。走在前面的人，看得到时代日新月异的变化，体悟得到因时代变化创新而来的惠益；走在后面的人，懂得朝花夕拾的回味，明白老物件旧时代的独有情调。新旧之间，也非两极，绝不对立，因而生活能够多彩，人们因此在领略数字时代的浩瀚的同时，安下心来，在老物件中品味独有韵味，在报纸上品读寻常人间，或走向郊野间感受殊于繁城的气息，不论怎样都无愧于时代的发展。

语言的滋味

附属初中教师 吴頔

外婆不识字，可她的话有滋味。记忆里，外婆总坐在灶膛前矮矮的竹凳上，身子弓成一张老弓。火苗蹿起来，把她的脸照得忽明忽暗，皱纹像被风吹皱的水面。她说话慢，每句话都像在舌尖上滚过三遍才肯放出来，带着柴火气，带着糯米酒的甜。

有一年冬天，我发高烧，迷迷糊糊躺在里屋木板床上。半夜说胡话，外婆便坐在床沿，拿粗布蘸凉水敷我额头。她不说“快点好起来”她说：“把病气交给灶王爷，让他骑马上天去。”声音低低的，像灶膛里将熄未熄的火星。灶王爷的纸马她白天烧过了，灰烬留在灶口，风一吹，细碎的黑屑打着旋儿往上飘，真像有人骑了马上天。我闭着眼听她念叨，觉得病气一点点被抽走，顺着：烟囱爬上去了。原来语言可以取暖，像一件老棉袄，絮着陈年的阳光。

外婆骂人也特别。邻居家的鸡来啄她刚晒的萝卜干，她抄起竹竿赶，嘴里骂：“你个贼骨头，吃了我的萝卜，叫你下辈子变萝卜！”骂完自己先笑了，又弯腰捡起被啄翻的萝卜，用围裙角擦擦，放回竹匾。那“变萝卜”三个字，又毒又葸，把鸡骂得扑棱棱飞过矮墙。她的话裹着泥土和露水，咬一口辣嗓子，咽下去却是甜的。

去年秋天我回家，外婆正坐在老桂花树下择豆用。看见我，她眯眼笑：“回来了？灶上煨了芋头，还搁了两个红薯。”我蹲下帮她掐豆角。她问：“当老师累不累？娃娃们听不听话？”我说还行。她掐断一根豆角，说：“教娃娃跟种地一个理，急不得。你撒了种，浇了水，它就慢慢长。有的先长叶，有的先扎根，到了秋天都有收成。”又指指头顶：“这树我栽了二十年，头几年光长个儿，一朵花也不开。我跟它说不急，你先长你的树，开花的事我来等。后来它开了，开得不要命，香得满村都知道。”阳光从叶缝漏下来，碎碎地落在她手上。桂花正香得不管不顾。

语言的滋味，说到底，是人的滋味。外婆不识字，可她的话里有灶膛的暖、桂花的烈、萝卜干的脆。我站在讲台上，常想起她坐在桂花树下的模样——话从她嘴里出来，一句一句，都带着人间烟火气。像她酿的糯米酒，盖子一掀，满屋都醉了。

莲·晨露

附属初中2026级5班 甄晨希
指导教师：张胜花

黎明缓缓到来，
阳光悄悄爬上窗台。
侧身望向园内，
池中莲花初绽蓓蕾。

含笑漫步走向屋外，
静静凝望，心生怜爱。
忽瞥见花瓣滚落露珠，
莹光轻轻摇曳，
漾着柔和光彩。

一缕暖阳洒在露珠上，
宛如一枚玲珑棱镜。
莲花托着颗颗珍珠，
淡粉瓣边透着娇美，
丝丝纹理藏着纯洁。

晓风轻拂池岸，
露珠早已悄然消散。
池中朵朵莲花仍是玲珑，
薄雾淡淡，清雅朦胧……

水调歌头·暮色独行吟

附属高中2026级13班 王靖博
指导教师：陈艳

夕照余晖敛，暮色漫南州。
凭栏追忆如缕，往事逐波流。
极目苍烟弥漫，
何地归帆遥舞，
云外一声鸥。
残阳没远岫，风起皱寒秋。

路漫漫，转踌躇，意难收。
欲寻天道何在，歧路惑双眸。
曾慕鸿鹄千里，
怎奈俗事相拘，
怅立芳丘。
忽闻清音起，弦月上西楼。